

# 2023年 11月分予定献立表

こ ん だ て め い			ざ い り よ う め い						栄養価			
			あ か	おもに体をつくるものになる		か り	おもに体の調子を整えるものになる		さ い ろ	おもにエネルギーの もとになる	上段小学校 中学年 下段中学生	たん 白 質 g
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく無・いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
1	水	ごはん	牛乳	あつ焼き卵 きゅうりの土佐あえ 肉じゃが	卵 花かつお ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	きゅうり レモン果汁 たまねぎ こんにやく グリーンピース	米 さとう じゃがいも	米油	618 782	22.7 27.6
2	木	げん米入りごはん (ツナそぼろどん)	牛乳	ツナ そぼろどんの具 わかめスープ	ツナ 卵 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ コーン レタス	米 げん米 さとう	米油	657 842	28.4 35.5
6	月	ごはん	牛乳	ぶた肉とこんにやくのみそ煮 アーモンドあえ	ぶた肉 みそ あつあげ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにやく たけのこ もやし キャベツ	米 さとう	米油 アーモンド	605 772	23.1 28.2
7	火	ごはん	牛乳	キャベツ入りミンチカツ ポイル野菜 マイティソース あわのめぐみ汁	ミンチカツ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい しいたけ	米 さつまいも	米油	640 783	17.3 19.6
8	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 五目豆 オレンジ	いわし とり肉 大豆 さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	うめ ごぼう こんにやく オレンジ	米 さとう	米油	657 792	28.0 32.0
9	木	麦入りごはん (中かどん)	牛乳	中かどんの具 ポークしゅうまい (幼①小②中③)	ぶた肉 いか かまぼこ うずら卵 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	米 米粒麦 さとう でんぶん	米油 ごま油	626 819	25.2 31.9
10	金	なると金時パン	牛乳	コーンポタージュ ブロッコリーのサラダ チーズ(幼①小②中③)	とり肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン しめじ レモン果汁 きゅうり	パン さつまいも	米油 生クリーム	652 821	27.3 34.3
13	月	げん米入りごはん (親子どんぶり)	牛乳	親子どんぶりの具 切りほし大根とかにかまのすのもの お米のタルト	とり肉 卵 かまぼこ かにかまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ 切りほしだいこん きゅうり	米 げん米 さとう タルト	ごま	691 849	26.7 32.7
14	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	とうふとえびのチリソース煮 ばんさんすう	えび とうふ ポークハム 卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん はるさめ	米油 ごま油	611 782	25.3 31.0
15	水	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ なめこ汁 みかん	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが だいこん なめこ みかん	米 さとう でんぶん	米油 ごま	666 841	26.6 32.6
16	木	ごはん	牛乳	さばのゆずみそかけ れんこんの五目いため	さば みそ ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ゆず果汁 れんこん こんにやく	米 さとう	米油 ごま油 ごま	660 833	28.1 34.1
17	金	こくとうパン	牛乳	手作り肉だんごと白菜のスープ ミックスポテトサラダ	ぶたひき肉 とりひき肉 ポークハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい きゅうり	パン 黒ざとう はるさめ さつまいも じゃがいも でんぶん	マヨネーズ	647 808	24.6 29.9
20	月	あわぎゅー まぜごはん	牛乳	さつまいもの天ぷら ふしめん汁	牛肉 とり肉 なると	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが すだち果汁 たまねぎ ごぼう ほししいたけ	米 さつまいも さとう 天ぷらこ ふしめん	米油 ごま	644 773	22.0 26.1
21	火	ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き ぶた肉とうずら卵の野菜いため	とり肉 ぶた肉 うずら卵 みそ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ ヤングコーン キャベツ	米 さとう	米油 ごま	636 826	28.1 35.8
22	水	五目チャーハン	牛乳	お魚ナゲット (幼①小②中③) 中かスープ	焼きぶた 卵 お魚ナゲット ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ コーン	米	米油 ごま油	611 766	21.5 26.7
24	金	小型コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン 小松菜とハムのサラダ ヨーグルト	ベーコン ポークハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	米油 ドレッシング	625 790	23.6 28.8
27	月	げん米入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツナタデココ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	米 げん米 じゃがいも カレールー	米油 カレールー	654 837	19.6 23.9
28	火	ごはん	牛乳	白身魚フライ ポイルキャベツ タルタルソース ひじきのいため煮	白身魚(ほき) とり肉 大豆 がんも	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ こんにやく	米 さとう	米油 タルタル ソース	658 846	24.3 29.3
29	水	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ ★とり肉とブロッコリーの 具だくさんみそ汁 りんご	ハンバーグ とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん キャベツ しめじ りんご	米 さとう でんぶん		630 804	25.3 31.4
30	木	ごはん	牛乳	なると金時オムレツ かん国風すき焼き みかんゼリー	卵 ぶた肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく はくさい 白ねぎ りんご	米 焼きふ さつまいも	米油 ごま	652 815	23.7 28.9

★印の献立は、優秀作品に選ばれた給食採用メニューです。  
 ※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。  
 学校給食に関するご意見、お問い合わせは  
 ・ ・ ・ 板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

今月の地場産物  
 米, れんこん, ねぎ,  
 ブロッコリー, しいたけ  
 (板野町産)

基準	小学生 中学年	650 33
	中学生	830 42